

УДК 796.37.037

Баран І. – ст. гр. МР-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя.

ІНДИВІДУАЛЬНІ СТИЛІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Науковий керівник: ст. викладач Кульчицький З.Й.

Baran I.

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

INDIVIDUAL STYLES OF STUDENTS HEALTHY LIFE

Supervisor: Kulchytsky Z.

Ключові слова: здоров'я, фізична активність

Keywords: health, physical activity

Напружена розумова та творча праця студентів може викликати негативні реакції та стани організму: патології органів дихання та кровообігу, захворювання психосоматичні, нервової та кістково-м'язової системи

Проблема полягає в обґрунтуванні та відтворенні так званих індивідуальних стилів, пов'язаних переважно з особистою руховою активністю.

Різноманітні філософи та лікарі стародавності зв'язували сутність здоров'я з поняттям гармонії. Існує три аспекти сутності здоров'я: генетичне, фізичне, психічне. Генетичне здоров'я є єдиною підставою та головною умовою фізичного та психічного здоров'я. Безперечно, що спадкові задатки важливі для здоров'я, але невід'ємним компонентом здоров'я людини є її фізичне вдосконалення, гармонічний розвиток.

Найпоширеніші прояви здорового способу життя у їх індивідуально стильовому різноманітті такі: відсутність стійких шкідливих звичок; виправдані звички, режим та калорійність харчування; доброзичливе та поважне ставлення до людей та природи; дотримання правил гігієни; контроль стану здоров'я; підтримання нормального фізичного та психічного стану; позитивно спрямована життєва філософія; професійно виправданий тижневий режим тощо.

М'язова діяльність є обов'язковою умовою покращення рухових та вегетативних функцій людського організму під час усього життя. Значення м'язової діяльності настільки велике, що її розцінюють як найважливішу ознаку здоров'я. Знижена фізична активність (гіподинамія) – одна з найважливіших причин захворювань, інвалідності та смертності людини.

Всі вище перераховані відхилення здоров'я не обмежують негативні фактори у житті людини та його діє спроможність. Не повинні залишитися без уваги впливи довкілля, родини, суспільства, шкідливих звичок, генотипу, тощо.

Отже, різноманітність форм та засобів індивідуального стилю здорового способу життя повинна гармонійно поєднувати фізичну активність з професійною спрямованістю, раціональне харчування, неконфліктне спілкування у професійному середовищі та поза ним, використання оздоровчих сил природи.